

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ-СШ №

« 03 » апреля 2023 г.



Двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак)  
для обучающихся 1-4 классов (1смена) общеобразовательных школ  
на весенний период 2023 г.

СТОИМОСТЬЮ 152-00 руб. (субвенция)



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООБ «СШ № 1»  
О.А. Данилова  
2023 г.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	J, мкг	Se, мкг	F, мкг							
<b>1 Неделя</b>																											
<b>1 День</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
1	Каша "Полезная" (пшено-кукурузная)		210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70							
	молочная жидкая с маслом 200/10	(25)																									
2	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами		200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40							
	Конвертик с сыром	(25)																									
3	Фрукты всежие (груша)		1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56							
	Итого за завтрак:		600	17,952	19,828	84,405	588	0,37	0,65	13,89	205,83	2,61	495,89	430,14	78,98	4,83	586,81	65,16	14,65	70,17							
<b>Итого за День:</b>																											
<b>2 День</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
	Зеленый горошек порциями		30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00							
	Омлет натуральный *		150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,60							
	Чай с лимоном 200/10/7 *		217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,60							
	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)		20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00							
	Булочка "Ромашка" *		40	2,689	3,897	23,648	140	0,02	0,03	0,04	0,05	0,11	12,93	31,75	4,86	0,41	38,98	11,02	3,54	8,80							
	Фрукты свежие (Банан)		1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	661,20	1,90	0,00	1,90							
	Итого за завтрак:		647	20,091	21,615	85,130	615	0,30	0,71	25,78	38,68	2,70	170,41	400,15	123,98	6,01	990,72	73,53	39,01	81,00							
	Итого за День:			20,091	21,615	85,130	615	0,30	0,71	25,78	38,68	2,70	170,41	400,15	123,98	6,01	990,72	73,53	39,01	81,00							
<b>3 День</b>																											
<b>Завтрак</b>																											

1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,828	6,522	8,182	123	0,06	0,05	11,25	0,05	0,00	37,33	91,50	20,58	1,22	294,89	56,94	5,88	46,46
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Кондитерское изделие (кекс столпичный)	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
6	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	<b>Итого за завтрак:</b>		674	14,877	18,454	81,111	550	0,34	0,24	55,89	49,74	0,37	158,66	290,58	84,78	4,62	1229,10	145,86	10,13	231,07
	<b>Итого за день:</b>			14,877	18,454	81,111	550	0,34	0,24	55,89	49,74	0,37	158,66	290,58	84,78	4,62	1229,10	145,86	10,13	231,07
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,66
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,20
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,81
4	Плюшка новомосковская *	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,41
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,11
	<b>Итого за завтрак:</b>		560	24,775	17,458	79,331	574	0,15	0,39	13,72	38,30	0,39	275,83	381,26	76,08	5,68	678,95	90,55	36,17	66,30
	<b>Итого за день:</b>			24,775	17,458	79,331	574	0,15	0,39	13,72	38,30	0,39	275,83	381,26	76,08	5,68	678,95	90,55	36,17	66,30
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	90	13,556	9,551	5,496	162	0,07	0,07	0,93	11,30	0,12	42,20	155,39	22,09	1,75	260,18	65,08	13,25	80,40
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,40
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,90
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие ( мандарин)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		635	21,404	19,999	82,035	594	0,28	0,14	39,31	23,91	0,18	131,54	318,77	79,36	4,27	620,73	163,74	13,61	225,10
	<b>Итого за день:</b>			21,404	19,999	82,035	594	0,28	0,14	39,31	23,91	0,18	131,54	318,77	79,36	4,27	620,73	163,74	13,61	225,10
	<b>Итого за неделю:</b>			99,099	97,355	412,012	2921	1,45	2,14	148,58	356,46	6,25	1232,34	1820,90	443,19	25,40	4106,32	538,84	113,57	673,70
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	6,007	5,513	31,367	199	0,11	0,13	0,52	61,59	0,06	124,92	172,59	32,47	1,73	188,34	42,68	26,46	17,30

2	Какао-напиток "Витюшка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>23,242</b>	<b>19,487</b>	<b>84,977</b>	<b>608</b>	<b>0,39</b>	<b>0,74</b>	<b>13,99</b>	<b>200,90</b>	<b>1,88</b>	<b>568,35</b>	<b>535,73</b>	<b>87,74</b>	<b>5,61</b>	<b>651,28</b>	<b>59,55</b>	<b>43,45</b>	<b>73,69</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,242</b>	<b>19,487</b>	<b>84,977</b>	<b>608</b>	<b>0,39</b>	<b>0,74</b>	<b>13,99</b>	<b>200,90</b>	<b>1,88</b>	<b>568,35</b>	<b>535,73</b>	<b>87,74</b>	<b>5,61</b>	<b>651,28</b>	<b>59,55</b>	<b>43,45</b>	<b>73,69</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
	Фрикадельки "Нежные" тушеные в соусе "Овощном" 90/55	(25)	145	12,530	9,790	15,663	201	0,07	0,10	1,52	17,95	0,15	46,92	149,68	24,26	1,65	280,48	46,22	8,96	74,06
2	Рис припущенный *	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка молочная *	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74
5	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>20,063</b>	<b>14,531</b>	<b>90,830</b>	<b>574</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>39,69</b>	<b>30,73</b>	<b>0,32</b>	<b>134,26</b>	<b>296,12</b>	<b>70,78</b>	<b>3,45</b>	<b>553,15</b>	<b>145,54</b>	<b>18,31</b>	<b>237,01</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,063</b>	<b>14,531</b>	<b>90,830</b>	<b>574</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>39,69</b>	<b>30,73</b>	<b>0,32</b>	<b>134,26</b>	<b>296,12</b>	<b>70,78</b>	<b>3,45</b>	<b>553,15</b>	<b>145,54</b>	<b>18,31</b>	<b>237,01</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	150	13,194	8,061	30,079	246	0,11	0,20	0,17	6,79	0,24	127,70	201,74	30,86	0,92	103,26	126,61	25,16	36,77
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,11
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,81
4	Слойка детская	(25)	60	3,625	3,926	28,987	166	0,03	0,03	0,05	0,09	0,11	19,86	42,77	6,87	0,50	55,84	15,97	3,90	10,51
5	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,41
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>19,636</b>	<b>14,150</b>	<b>89,163</b>	<b>563</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>7,16</b>	<b>31,56</b>	<b>0,35</b>	<b>235,74</b>	<b>344,04</b>	<b>83,44</b>	<b>5,80</b>	<b>536,21</b>	<b>147,74</b>	<b>30,06</b>	<b>67,77</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,636</b>	<b>14,150</b>	<b>89,163</b>	<b>563</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>7,16</b>	<b>31,56</b>	<b>0,35</b>	<b>235,74</b>	<b>344,04</b>	<b>83,44</b>	<b>5,80</b>	<b>536,21</b>	<b>147,74</b>	<b>30,06</b>	<b>67,77</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,37
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,97
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,57
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,47
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>17,306</b>	<b>17,609</b>	<b>84,671</b>	<b>566</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>24,48</b>	<b>36,24</b>	<b>6,60</b>	<b>120,87</b>	<b>303,56</b>	<b>86,97</b>	<b>6,33</b>	<b>1357,91</b>	<b>178,13</b>	<b>29,72</b>	<b>282,37</b>

Итого за День:				17,306	17,609	84,671	566	0,35	0,25	24,48	36,24	6,60	120,87	303,56	86,97	6,33	1357,91	178,13	29,72	282,34
	<b>5 День</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Оладьи из печени и мяса с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,36	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
3	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
5	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
6	Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		610	20,608	19,415	89,162	614	0,43	1,13	23,85	2845,83	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,00
	<b>Итого за день:</b>			20,608	19,415	89,162	614	0,43	1,13	23,85	2845,83	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,00
	<b>Итого за неделю:</b>			100,855	85,192	438,802	2925	1,69	2,64	109,16	3145,27	9,22	1193,15	1860,84	412,71	27,70	3712,56	734,98	143,92	826,80

Всего: 5846 : 10 = 585 ккал

Всего: 199,954 : 10 = 19,995 грамм белка

Всего: 182,547 : 10 = 18,255 грамм жира

Всего: 850,813 : 10 = 85,081 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №